



SJOKOLADE SOUFFLE OMELET

Ewald van Aswegen, departementshoof by die SA Chef's Training Academy in Gauteng, het Paul gehelp om 'n heerlike soet omelette te maak. (Bedien 4-6)

Bestandele:

8 eierwitte

1 k strooisuiker

6 eiergele

1/3 k lemoenlikeur (Grand Marnier)

50 g donkersjokolade, gesmelt

1 e room

50 g versiersuiker

METODE:

Klop die eierwitte tot sagtepuntstadium. Klits die suiker stadig by en klop die eierwitte vinnig vir 1 minuut. Klits die eiergele liggies met 'n vurk saam met die likeur. Roer the sjokolade en room bymekaar en roer dan in by die eiergeelmengsel. Vou die eierwitte in by die mengsel. Smelt bietjie botter in 'n pan op die stoof en skep die mengsel in wanneer dit borrel. Kook sowat 'n minuut totdat dit onder geset is en plaas dit dan in die oond by 180°C vir so 3 minute tot goudbruin. Sprinkel met versiersuiker en bedien dadelik.

Bron : PASELLA

Plasing: Joey Kruger / WATERTAND RESEPTE VIR OUD EN JONK



ZIPLOC OMELET

SO MAAK JY:

- 1. Elkeen wat saam eet, kry 'n kwartgrootte Ziploc-sakkie en skryf sy of haar naam met 'n kokipen daarop.**
 - 2. Breek 2 eiers in elke sakkie (nie meer as 2 groot of ekstragroot eiers nie!) en skud dit dan tot goed gemeng.**
 - 3. Nou kan elkeen hom of haar help aan die volgende, wat jy in bakkies op die tafel uitpak: gerasperde kaas, uie, sampioene, soetrissies (groen, geel of rooi – of 'n bietjie van elk), tamatie, spek, ham... ag, net waarvoor jy lus voel in 'n omelet. Pak ook geurmiddels en kruie uit.**
 - 4. Druk al die lug uit die sakke en verseël dit behoorlik.**
 - 5. Verhit 'n groot kastrol vol water. Sodra die water kook, sit die sakkies daarin en kook dit vir presies 13 minute (6-8 omelette pas gewoonlik in 'n groot kastrol.)**
 - 5. Maak die sakkie oop en rol die omelet uit op die bord. Val weg!**
- Ria sê: Die sakkies kan al die vorige aand “gepak” en dan in die yskas gebêre word.**

Bron & Foto : Ria Viljoen vir WEG

Plasing: Henriette Wessels / WATERTAND RESEPTE VIR OUD EN JONK